Rok V. Kraków, dnia 1. czerwca 1908 r. Nr. 4.

PRZEWODNIK KĄPIELOWY

Adres redakcyi i administracyi: Kraków, ulica Szewska 27.

Popierajmy polskie zdrojowiska i uzdrowiska!

I. Solanki

a) pojedyncze:
Birsztany, Druskieniki, **Rymanów** (zdr. Klaudyi).

b) jodowo-bromowe:
Ciechocinek, **Iwonicz**, Rabka, **Rymanów** (zdrój Celestyny i Tytusa).

c) litowe:
Iwonicz, Rymanów.

d) zołzy (zgęszczone):
Ciechocinek, Rabka, **Truskawiec.**

II. Wody gorzkie:

Morszyn.

III. Wody siarczane:

Busko, Krzeszowice, **Lubień, Niemirów**, Solec, Swoszowice, **Truskawiec.**

IV. Szczawy

a) alkaliczne:
Głębokie.

b) alkaliczno-słone:
Krościenko n. Dunajcem, Szczawnica, Wysowa.

c) wapniowe:
Drużbaki, **Nałęczów.**

d) żelaziste:
Krynica, Nałęczów, Sławinek, Szczawnica, Wysowa, **Żegiestów.**

V. Cieplice:

Jaszczurówka koło Zakopanego.

VI. Kąpiele morskie:

Połąga.

VII. Uzdrowiska i stacye klimatyczne:

a) górskie i podgórskie:
Bystra, Delatyn, Dora, Jaremcze, Jaworze, Kosów, Ojców, Ustroń, Wisła, Worochta, **Zakopane**, Zawoja.

b) nizinne:
Czarniecka Góra, Grodzisk, Otwock, Sassów, Sławuta.

Uwaga. Tłustym drukiem oznaczono miejscowości, co do których bliższe szczegóły znajdują się w ogłoszeniach.

Rok V. Kraków, dnia 1. czerwca 1908 r. Nr. 4.

PRZEWODNIK KĄPIELOWY

Organ polskiego Towarzystwa balneologicznego.

Dwutygodnik ilustrowany. — Wychodzi od 15. kwietnia do 1. października.

Redaguje Komitet. Redaktor: Dr. KAZIMIERZ FLIS.

Redakcya i administracya:
Kraków, ulica Szewska L. 27. — Telefon Nr. 405.
Rękopisów nie zwraca się.

OGŁOSZENIA:
za 1 wiersz petitem lub jego miejsce 30 hal.
Adresy lekarskie 1 K 50 h jednorazowo.

„Przewodnik kąpielowy“ rozsyła się bezpłatnie P. T. Lekarzom w Galicyi, W. Ks. Poznańskiem i Królestwie Polskiem, czytelniom publicznym, kawiarniom, cukierniom, restauracyom, hotelom i umieszcza w pociągach osobowych i pospiesznych na głównych liniach kolejowych. W prenumeracie kosztuje „Przewodnik kąpielowy“ 6 kor. za rocznik.

Przegląd najważniejszych chorób przewlekłych, nadających się do leczenia w polskich zdrojowiskach i uzdrowiskach.

Choroby	Nadają się do leczenia w zdrojowiskach i uzdrowiskach
Choroby serca i narządu krążenia	Ciechocinek, Iwonicz, Jaworze, Krynica, Morszyn, Ojców, Rymanów, Szczawnica, Truskawiec.
Choroby nosa, gardła, krtani, płuc i opłucnej	Birsztany, Bystra, Iwonicz, Jaśkowice, Jaworze, Kamionka, Kosów, Nałęczów, Nowe Miasto, Ojców, Otwock, Rabka, Sławuta, Szczawnica, Truskawiec, Wysowa, Zakopane.
Choroby żołądka	Druskieniki, Krynica, Rymanów, Szczawnica, Żegiestów.
Choroby jelit	Birsztany, Druskieniki, Kamionka, Kosów, Krynica, Morszyn, Nałęczów, Truskawiec, Rymanów, Żegiestów, Szczawnica.
Choroby wątroby i dróg żółciowych	Ciechocinek, Iwonicz, Morszyn, Szczawnica, Truskawiec.
Choroby śledziony	Iwonicz, Krynica, Szczawnica, Zakopane, Żegiestów.
Choroby nerek i pęcherza	Ciechocinek, Druskieniki, Krynica, Nałęczów, Rymanów, Szczawnica, Truskawiec.
Choroby kobiece	Birsztany, Busko, Ciechocinek, Czarniecka Góra, Druskieniki, Iwonicz, Jaworze, Krynica, Lubień, Maryówka, Morszyn, Nałęczów, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec, Żegiestów.

Choroby	Nadają się do leczenia w zdrojowiskach i uzdrowiskach
Nerwice ogólne i przewlekłe choroby nerwowe z tłem anatomicznem	Bystra, Ciechocinek, Czarniecka Góra, Grodzisk, Jaśkowice, Jaworze, Kiselka, Kosów, Krynica, Lubień, Maryówka, Morszyn, Nałęczów, Nowe Miasto, Ojców, Otwock, Sławuta, Solec, Szczawnica, Truskawiec, Zakopane, Żegiestów.
Choroby kości, mięśni i stawów na tle reumatycznem i gruźliczem	Birsztany, Busko, Ciechocinek, Druskieniki, Iwonicz, Krynica, Krzeszowice, Lubień, Morszyn, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec.
Choroby przemiany materyi, jak otyłość, moczówka cukrowa, dna i t. d.	Birsztany, Busko, Czarniecka Góra, Krynica, Morszyn, Nałęczów, Ojców, Otwock, Rymanów, Solec, Szczawnica, Truskawiec, Żegiestów.
Choroby krwi	Bystra, Jaworze, Krynica, Morszyn, Nałęczów, Ojców, Sławuta, Szczawnica, Truskawiec, Wysowa, Zakopane, Żegiestów.
Zołzy — przymiot	Birsztany, Busko, Ciechocinek, Druskieniki, Iwonicz, Lubień, Morszyn, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec.
Choroby skóry	Ciechocinek, Birsztany, Iwonicz, Lubień, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec.
Zatrucia morfinowe, wyskokowe, nikotynowe i rtęciowe	Grodzisk, Kiselka, Maryówka, Nowe Miasto, Solec, Swoszowice, Zakopane.

Zdrojowiska i uzdrowiska:

Rabka, Zakopane, Szczawnica, Żegiestów, Krynica.

Spostrzeżenia i uwagi z wycieczki balneologicznej X zjazdu lekarzy i przyrodników polskich we Lwowie
spisał **dr. Józef Jaworski,**
przew. Wydziału balneologiczno-klimatologicznego Warsz. Tow. hig.

Zjazdy lekarskie oprócz znaczenia ideowego i naukowego, posiadają zadania i cele praktyczne.

Główne wyniki prac i rozpraw na Zjazdach lekarskich drukowane bywają w wydawnictwach Zjazdów, a także rozpowszechniane przez prasę specyalną i ogólną i tym sposobem dowiadują się o nich lekarze i publiczność, stają się one ich właściwością.

Tak oddzielni obywatele, jak i całe społeczeństwo i cały kraj domaga się, żąda od lekarzy, żeby ich wiedza, wyniki ich pracy, nie pozostawały bezużytecznymi, nie leżały odłogiem, lecz aby się stały ogólnym dorobkiem realnym cierpiącej ludzkości, aby one rozpowszechniły się po całym kraju, wnosząc wszędzie ulgę dla cierpień współobywateli, zmniejszając śmiertelność, chorobowość. Tutaj właśnie sfera medycyny teoretycznej styka się bezpośrednio, kojarzy się, z zadaniami medycyny praktycznej.

To jest wielką zasługą, dużą siłą Zjazdów lekarskich, to jest zadatkiem ich powodzenia, to jest w nich pociągającem. Ta strona praktyczna, te cele zmierzające do podjęcia zadań i prac kraju własnego dotyczących, jaknajbardziej w ustawie zjazdów lekarzy i przyrodników polskich uwzględnione zostały. Zjazdy te, według ustawy, między innemi mają na celu:

§ 1 *a)* Rozbiór zadań, wogóle zajmujących świat naukowy, z głównym jednak względem na właściwości i potrzeby ziem polskich.

b) Zapoznawanie się z właściwościami fizyograficznemi różnych miejscowości, np. pod względem geognostycznym, botanicznym, tudzież z zakładami i zbiorami, odnoszącemi się do nauk lekarskich i przyrodniczych.

c) Początkowanie w rozwiązywaniu zagadnień, wymagających skojarzenia sił naukowych; wreszcie

d) Zawiązywanie i wzmacnianie stosunków towarzyskich między współpracownikami.

W myśl więc zadań i celów Zjazdów lekarzy i przyrodników polskich organizowane bywają dla członków i uczestników Zjazdu wycieczki balneologiczne do zdrojowisk i uzdrowisk krajowych. Wycieczki te odbywają się bezpośrednio po Zjeździe i stanowią integralną część, podobnie jak wystawy hygieniczno-lekarskie, samych Zjazdów naszych.

Po X Zjeździe we Lwowie odbyły się dwie większe, a właściwie dalsze wycieczki balneologiczne. Pierwsza, która wyruszyła ze Lwowa dnia 26 lipca r. ub., objęła kolejno następujące miejscowości: Truskawiec, Borysław, Rymanów, Iwonicz, Wysowa, Bardyów, Krynica, gdzie połączyła się z wycieczką drugą.

Druga wycieczka wyruszyła ze Lwowa dnia 25 lipca r. ub. do Krakowa. Stąd przez Rabkę udała się do Zakopanego, między innemi zwiedziła Morskie Oko, następnie przez Czorsztyn i Czerwony Klasztor Pieninami przybyła do Krynicy i tutaj zeszła się z wycieczką I-ą. Przewodnictwo I-ej wycieczki objął dr. A. Zalewski, II-ej dr. J. Grek.

Wychodząc z założenia, że spostrzeżenia moje i uwagi czyniłem ze stanowiska lekarskiego, w opisie moim nie znajdą się ani poetyczne obrazy okolic tatrzańskich, ani ciekawe wrażenia towarzyskie z wycieczki. Będą tam najczęściej suche i bardzo prozaiczne wyliczenia, podyktowane pragnieniem rozwoju danej miejscowości leczniczej, a także interesem chorych.

Przystępując do spisania moich wrażeń, spostrzeżeń i do poczynienia uwag, nie mogę rozpatrywać całości spraw zdrojowisk i uzdrowisk, które podczas wycieczki tej zwiedziłem, sprawa to bowiem bardzo rozległa, bardzo różnorodna i złożona. Będzie to raczej ogólny przegląd miejscowości tych, a właściwie ich stanu w chwili obecnej.

Przy zwiedzaniu trzymałem się pewnego planu, pewnej metody, która mi zapewniała możliwe, ze względu na krótkość czasu, oryentowanie się w poznaniu rozwoju i postępu danej miejscowości.

Wobec tego, że każdy z nas lekarzy polskich, w stopniu mniejszym, lub większym, dokładnie zna warunki klimatyczne zdrojowisk i uzdrowisk polskich, a także, iż zna dokładnie skład ich wód i działanie lecznicze, z drugiej strony wobec tego, iż każdy z nas lekarzy praktyków zna mniej lub więcej dokładnie pewne sfery publiczności, pewne kategorye chorych, a również lekarzy kąpielowych, do których chorych skierowywa, wobec tego, powiadam, rzecz cała upraszcza się sama przez się.

Ja, osobiście, podczas wycieczki zwracałem głównie uwagę:

1-o na warunki hygieniczno-sanitarne zwiedzanego zdrojowiska;

2-o na urządzenia balneologiczne i balneo-techniczne;

3-o na warunki mieszkaniowe, odżywiania ect. wreszcie

4-o na stanowisko w stosunku do zdrojowiska właścicieli jego, przedsiębiorców.

Przedtem jednak, gdy kolejno rozpatrzę wspomniane kategorye warunków w każdem poszczególnem zdrojowisku, zatrzymać się muszę na ocenie sposobu i czasu dostania się do miejscowości danej, czyli na ocenie środków komunikacyjnych, przewozowych. Pierwszą miejscowością, do której wycieczka nasza przybyła była Rabka, która pod tym względem znajduje się w warunkach korzystnych. Leżąc przy szlaku do Zakopanego, od stacyi towarowej Chabówka o niecałe 2 klm., a od przystanku osobowego o kilkaset mtr., ma dobre połączenia kolejowe, a odległość jej od Krakowa wynosi 3 godziny.

Toż samo da się powiedzieć, jak wszystkim wiadomo, o Zakopanem, które leży o 5 godzin drogi kolejowej od Krakowa, a także o Żegiestowie, który jest stacyą kolei państwowej (Tarnowsko-Leluchowskiej) z wygodnemi połączeniami w 6 godzin z Krakowem.

Nie można tego, niestety, powiedzieć o Szczawnicy i Krynicy. Do Szczawnicy wypada jechać końmi od kolei ze Starego Sącza 41 kilometrów, lub z Nowego Targu 39 kilometrów. Do Nowego Targu koleją transwersalną przez Chabówkę, a stąd dobrym gościńcem 5 godzin do Szczawnicy.

Krynica, jak wiemy, jest odległa o 10 klm. od stacyi kolei Tarnowsko-Leluchowskiej Muszyna-Krynica. Przestrzeń niezbyt wielka, szczególniej dla zdrowych, uciążliwa i nieznośna dla cierpiących z powodu tumanów kurzu na gościńcu podczas skwarnego dnia.

Wobec tych niedogodności komunikacyjnych, gdzie po kilkunastogodzinnej podróży koleją trzeba przesiadać się do koczobisku i odbywać nużącą drogę końmi, jakże inaczej przedstawiają się środki lokomocyjne w takiem np. Bad-Elster, zbliżonem z wielu względów do naszej Krynicy. Tam znajduje się tuż stacya kolei żelaznej Lipsk-Eger, która posiada bezpośrednie połączenia pociągów pospiesznych z Berlinem, Bremą, Wrocławiem, Dreznem, Hanowerem, Hamburgiem, Lipskiem, Magdeburgiem, Kolonią, a od 1 czerwca chodzi Express t. z. Luxus-Zug, Berlin-Wiedeń.

Przechodzę obecnie do skreślenia mych spostrzeżeń i uwag według planu, jakim się kierowałem przy zwiedzaniu zdrojowisk i uzdrowisk.

Zakład zdrojowo-kąpielowy, solanka jodo-bromowa

R a b k a

posiada położenie nader korzystne, (500 do 530 m. n. p. m.), leży on bowiem na płaskowzgórzu, wystawionem ze wszech stron na działanie słońca i skutkiem tego nie ma ani nadmiaru wilgoci, ani też zbytnich wahań ciepłoty. Wyżyna, na której rozłożony jest zakład kąpielowy, okolona jest z daleka bardzo wysokiemi górami i szczytami Tatr, z których olbrzymi Luboń od północy dosięga 1025 mtr. Szczyty te, łącząc się w nieprzerwany łańcuch, okalają płaskowzgórze. Stoki ich częścią są uprawne i zalesione.

Zasłaniane w ten sposób przed wiatrami zdrojowisko ma klimat jednostajny i łagodny ze wszystkiemi cechami klimatu podalpejskiego.

Ze względu na jej położenie Rabkę uważać można także za stacyę klimatyczną dla chorych, którym wskazany jest pobyt w górach.

Przechodząc do warunków sanitarno-hygienicznych, zaznaczyć wypada, że stan trzech kardynalnych czynników, mających wpływ na zdrowostan danej miejscowości, ziemi, wody i powietrza, posiada decydujące znaczenie w ocenianiu zalet lub wad zdrojowiska lub uzdrowiska. Tutaj, gdzie na krótki przeciąg czasu zjawiła się nagle wielka liczba ludzi, którzy się mieszczą na przestrzeni względnie niewielkiej, chociażby przed ich przyjazdem skład ziemi, wody i powietrza odpowiadał zupełnie warunkom hygienicznym, to wobec braku urządzeń hygienicznych zapobiegawczych, stan rzeczy uledz musi pogorszeniu. Dla tego urządzenia sanitarno-hygieniczne są niezbędne, konieczne.

Idzie w tym razie o staranne i szybkie usuwanie odchodów, odpadków, wód wogóle, a zanieczyszczonych w szczególności, o utrzymanie czystości i porządku na placach, ulicach, w mieszkaniach.

Rabka dosyć pomyślnie rozwiązała to zadanie. Cały teren zakładowy jest zdrenowany i osuszony, dzięki czemu nawet w czasie dłuższego deszczu woda spływa przeznaczonemi do tego rowami nie tworząc błota, ani kałuż. Odpowiednie chodniki i ścieki są uzupełnieniem pożądanem. Oprócz tego ostatnio zdrenowano cały 50 morgowy obszerny park zakładowy, który, jako lekko falisty przedstawia dobry teren spacerowy.

Rabka, jedna z pierwszych a nielicznych miejscowości kuracyjnych polskich, pomimo, iż jest prywatną własnością, zdobyła się na podstawowe urządzenia hygieniczno-sanitarne, będące dziełem epokowem dla każdego zdrojowiska i uzdrowiska, t. j. na przeprowadzenie wodociągu źródlanej wody i zaprowadzenie kanalizacyi spławnej. Gdy do tego dodam, że Rabka obecnie posiada także oświetlenie elektryczne, z którego korzysta cały zakład a nawet pewna liczba mieszkań, to przyznać trzeba, że zakład ten kąpielowy, uczynił wielki krok naprzód na drodze ulepszeń hygieniczno-sanitarnych.

Domy tutaj budowane są przeważnie z drzewa: wszystkie na wysokiem podmurowaniu, zaopatrzone w werandy. Mieszkania, o ile mogłem to stwierdzić podczas krótkiego pobytu, są czyste i wygodnie urządzone. Przy mieszkaniach są kuchnie, nieraz w oddzielnym budynku obok się znajdujące, co uznać wypada za dogodniejsze i bezpieczniejsze. (C. d. n.).

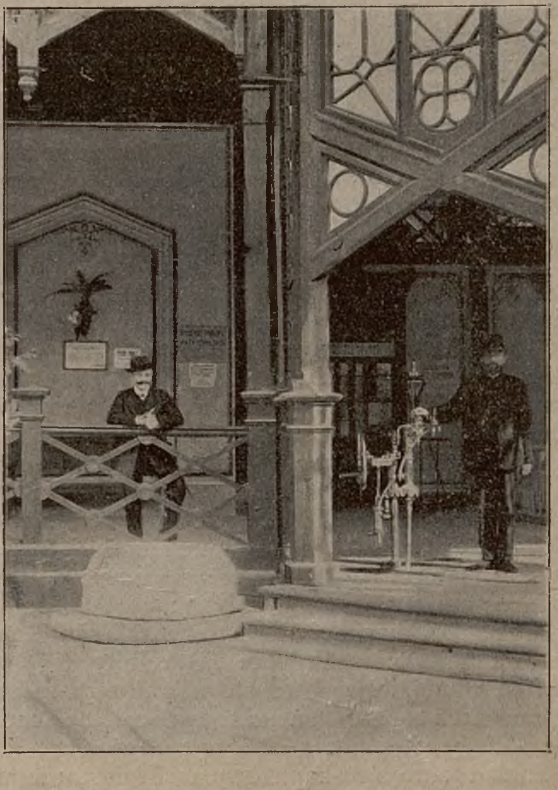
Dr. T. PIOTROWSKI.

Wpływ powietrza i słońca na organizm człowieka z uwzględnieniem kąpieli słoneczno-powietrznych w Żegiestowie.

(Dokończenie).

Znaczenie wydzielnicze skóry dla organizmu i wpływ powietrza na skórę odczuwają doskonale ludy niecywilizowane. Eskimosi, według opisu Nansena, wszystkie funkcye gospodarcze spełniają rozebrani a zwiększając przez to wydzielinę skóry, unikają samozatrucia i stają się wytrzymali do znoszenia mrozów. Ważność czystości skóry rozumiały także ludy starożytności. Nie było domu zamożniejszego Rzymianina i Greka, żeby nie posiadał łaźni a niepoślednie miejsce w łaźniach zajmowały *terpidaria,* gdzie wygrzewano się w suchem gorącem powietrzu, *(sub veste in terpidario insudare, Celsus)* i *solaria* dla wygrzewania się na słońcu. Celem tego było zwiększenie wydzieliny skóry. W wiekach średnich zapomniano zupełnie o działaniu słońca i powietrza na organizm człowieka.

W ostatnich latach zwrócili na to ponownie uwagę hygieniści i zaczęto starać się o wprowadzenie dostatecznej ilości światła i powietrza do pracowni, szkół, szpitali i pomieszkań. Do lecznictwa wprowadzili działanie słońca i powietrza Lahman, Schönenberg, Ziegelroth, Schweninger, Klimaszewski, Paczkowski, Zaleski, Tarnawski i inni. Działanie słońca wprowadzono jako kąpiele słoneczne w specyalnych zabudowaniach, jako kąpiele słoneczno-piaskowe w miejscu zakrytem lub na wolnem powietrzu, jako werandowanie i w połączeniu z działaniem powietrza jako kąpiele słoneczno-powietrzne na wolnej przestrzeni. Najrozleglejsze zastosowanie lecznicze mają kąpiele słoneczno-powietrzne, gdyż tak działanie słońca jak i powietrza w metodzie tej jest wyzyskane. Słońce działa na organizm nie tylko chemicznie lecz także bakteryobójczo dla zarazków jakie na skórze znajdować się mogą — wreszcie jako źródło ciepła. Ogrzewając skórę rozszerza naczynia powierz-



KRYNICA.

chowne, zwiększa przez to wydzielinę skóry i wpływa pośrednio na organa wewnętrzne i na przemianę materyi. Działające równocześnie powietrze o ciepłocie niższej niż ciepłota organizmu ułatwia parowanie potu, usuwa wydzielinę skóry, pobudzając ją do nowej wydzieliny, ułatwia promieniowanie ciepła z organizmu, pobudza do głębszych oddechów do większej absorbcyi tlenu i znów pośrednio do szybszej przemiany materyi. Powietrze zbyt rozgrzane, zwłaszcza przesycone parą wodną wpływa na organizm niekorzystnie, jeśli jest całkiem spokojne bez lekkiego nawet przewiewu; lekki łagodny wiatr ochładza powietrze i ułatwia parowanie, stąd dobór miejsc do tego rodzaju kąpieli powinien być taki, aby miejsce to wystawione było przez dłuższy czas na działanie promieni słońca, aby teren nie był moczarowaty, aby zasłonięte było przed wiatrami chłodnymi, wreszcie aby przez należyte zabezpieczenie przed ciekawością ludzką dawało kąpiącemu się zupełną swobodę.

Osoby bardzo wrażliwe i słabe trzeba najpierw przygotować do tego rodzaju kąpieli, aby cała skóra stała się tak mało wrażliwą, jak jest skóra twarzy. Do tego doprowadzą kąpiele w pokoju przy otwartem oknie. Już po kilku takich próbach kilkunastominutowych można rozpocząć kąpiele na wolnej przestrzeni. Rozpoczęcie kuracyi powinno zawsze nastąpić w lecie, w dni ciepłe, przy powietrzu suchem i spokojnem a w miarę przyzwyczajenia się organizmu można używać kąpieli i w dniach chłodnych a nawet jak radzą niektórzy i w zimie. Czas trwania kąpieli, pora dnia, zachowanie się w czasie kąpieli, zależy od rodzaju choroby; początkowo kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 5 minut, później najdłużej 30 minut. W czasie kąpieli przy powietrzu chłodniejszem należy mało się poruszać lub leżeć, aby nie tracić zbyt wiele ciepła, zależy to jednak także od stanu chorobowego. Przy powietrzu cieplejszem wskazany będzie mierny ruch. Czy po kąpieli słoneczno-powietrznej ma być brana kąpiel zimna lub jakaś procedura hydryatyczna, zależeć będzie od rodzaju choroby n. p. osób osłabionych, bledniczych, mających mało własnego ciepła, nie będziemy kąpielą oziębiać, aby im uzyskanego ciepła nie odbierać i t. p. Kostyumem najodpowiedniejszym tak dla mężczyzn jak i dla kobiet, dla kąpieli słoneczno-powietrznych jest przepaska na biodrach, aby jak największej powierzchni ciała uprzystępnić dopływ powietrza i słońca, oraz kapelusz słomiany o dużem rondzie. Kobiety zbyt wstydliwe mogą używać jako kostyumu wolnego okrycia do kolan z tiulu lub muszlinu a więc z materyi porowatej, aby nie tamować przewiewu i parowania; kostyumy do kąpieli rzecznych używane zupełnie są do kąpieli powietrznych i słonecznych nie odpowiednie.

Lekarze rzymscy polecali kąpiele te w podagrze i reumatyzmie; Grabley poleca je w blednicy i neurastenii, twierdząc, że zwiększają one ilość czerwonych ciałek krwi i hemoglobiny, skrzepiają układ nerwowy; Rocksch przy nerwicach; Oppenheimer przy gruźlicy otrzewnej; Easterbroock przy chorobach umysłowych; podobnie Rocksch poleca je osobom nerwowym i osłabionym; Lederman i Guhr w chorobach skórnych, zwłaszcza łuszczycy. W ogólności wskazanem będzie ich zastosowanie, prócz reumatyzmu, blednicy, osłabieniach, stanach nerwowych wszędzie tam, gdzie istnieje zła przemiana materyi i gdzie starać się musimy o zahartowanie organizmu.

Jak nieoczekiwane nieraz sprowadzają skutki, świadczą słowa Dra Jaerschky'ego: „Rezultaty tej kuracyi są wprost zdumiewające, często nawet tam, gdzie my według naszych zapatrywań naukowych zaledwie możemy mieć nadzieję polepszenia albo wyzdrowienia".

Zakład zdrojowo-kąpielowy w Żegiestowie wprowadził w roku bieżącym między innemi ulepszeniami i inwestycyami i kąpiele słoneczno-powietrzne. Na brzegu Popradu za łazienkami urządzono platformy drewniane 3 mtr. szerokie, 40 mtr. długie, pokryte matami, dla wygody osób używających kąpieli w pozycyi leżącej. Miejsce to, dostępne tylko przez łazienki popradowe, zabezpieczone jest zewsząd przed widzami i zapewnia zupełną swobodę osobom używającym kąpieli. Wystawione do południa, zalane jest promieniami słońca od wczesnego poranku aż do zachodu słońca; od strony północnej posiada kilka metrów wysoką ciemną szkarpę kamienną, która cały dzień naświetlona silnie się rozgrzewa i mocno promieniuje. Bliskość Popradu nadaje potrzebną wilgotność powietrzu, lekki zaś powiew, jaki wzdłuż szybko płynącej rzeki zawsze odczuwać się daje, odświeża je ciągle i usuwa nadmierne przesycenie parą wodną.

Bezpośrednia styczność Popradu, znanego ze swej skuteczności i silnej fali, pozwala na stosowanie u osób, u których to jest wskazane, kąpieli rzecznych zaraz po kąpielach słonecznych. Co do powietrza, to miejsce wybrane na kąpiele słoneczne, jak i sam Żegiestów, dzięki odsłonięciu tylko od południa a osłonięciu z innych stron wysokimi szczytami gór, nie posiada zupełnie wiatrów, zwłaszcza chłodnych. Ciśnienie atmosferyczne wynosi średnio 723·7 mm., powietrze więc jest powietrzem lżejszem; ciepłota średnia wynosi w czerwcu o 9-tej rano 16·1, o 3-ciej po południu 20·3, o 6-tej wieczór 16·7, w lipcu w tych samych godzinach 18·1, 26·3, 21·0, w sierpniu 16·1, 25·4, 18·6, we wrześniu 13·1, 20·4, 14·7. Nie jest ona nigdy zbyt wysoką, zbliżoną do ciepłoty organizmu, jednak zawsze dosyć wysoką, aby mogła być użytą do kąpieli powietrznych. Wilgotność średnia powietrza w miesiącach letnich jest 63, roczna 75. Dzięki kamienistej budowie gruntu i znacznemu spadkowi terenu Żegiestowa, jakoteż i samego Popradu, niema wód zaskórnych, stąd brak zbytecznej wilgotności powietrza, nawet po dłużej trwających deszczach. Bliskość lasów i łąk, a znaczna odległość roli ornej i wsi, brak ruchu kołowego, czyni powietrze czystem, wolnem od wszelkich domieszek rozpadu i pyłu, a przesyconem tylko wonią kwiecia i lasów. Zalety samego położenia Żegiestowa, miejsca dobranego do kąpieli, i sąsiedztwo Popradu, powinny stworzyć w Żegiestowie pierwszorzędne miejsce do używania kąpieli słonecznych.

II. Zjazd balneologiczny polski

odbędzie się z końcem września b. r. w Zakopanem. Zjazd będzie miał charakter częścią naukowy, częścią przemysłowy. Aczkolwiek myśl urządzenia zjazdu powstała dopiero bardzo niedawno, jednak projekt jest już na tyle dojrzały, że zjazd zapowiada się bardzo dobrze. Zgłoszono już kilka referatów, a ze strony klimatyki zakopańskiej uzyskano zapewnienie wszelkich ułatwień i udogodnień. Komitet gospodarczy opracowuje szczegóły zjazdu w szybkiem tempie.

Wobec tego, iż Towarzystwo balneologiczne wniesie memoryał do Rządu w sprawie ulepszeń i potrzeb zdrojowisk, przeto komitet gospodarczy zwraca się za pośrednictwem „Przewodnika kąpielowego" do wszystkich Zarządów zdrojowych, by jak najrychlej nadesłały swoje wskazówki i informacye potrzebne do opracowania memoryału, który w formie referatu będzie omawiany na zjeździe. Informacye te dotyczyć winny między innemi następujących kwestyi:

1) Komunikacye: *a)* koleje, (ruch osobowy i towarowy); *b)* drogi do zdrojowisk i w zdrojowiskach.

2) Poczty, telegrafy, telefony.

3) Statuty zdrojowe, regulaminy wynajmu mieszkań, taksy zdrojowe.

4) Policya zdrojowa.

5) Domokrążstwo i żebractwo.

6) Sprawy podatkowe.

7) Pożyczki inwestycyjne.

8) Kontrola sanitarna zdrojowisk (np. przez osobnego inspektora zdrojowego).

9) Domy izolacyjne dla chorych zakaźnych.

10) Uregulowanie dostawy artykułów żywności i kontrola.

11) Lekarze zdrojowi wobec ustawy o ubezpieczeniu oficyalistów prywatnych.

Ograniczamy się na podaniu najważniejszych kilkunastu punktów. Nie wykluczone jest jednak, by w informacyach nie podniesiono innych spraw, mogących mieć doniosłe znaczenie, czy to dla poszczególnych zdrojowisk, czy ogólne. Wszelkie pisma należy nadsyłać pod adresem redakcyi najpóźniej do końca czerwca.

Spodziewamy się, że we własnym dobrze zrozumianym interesie pospieszą z informacyami tak zarządy zdrojowe jak i lekarze zdrojowi.

Wiadomości bieżące.

Kosów jako miejsce klimatyczne może zająć jedno z pierwszych miejsc w kraju.

Dowodzą tego obserwacye meteorologiczne: W Kosowie i sąsiednich Kutach, pomimo podgórskiego położenia, jest najwyższa ciepłota w Galicyi roczna, około 9 Cels. (jak okolica Wiednia) a szczególnie wiosna i jesień tu ciepłe a lato nie upalne. Najwięcej dni pogodnych w kraju i idealny spokój w naturze z powodu zupełnego osłonięcia od zachodnich i północnych wiatrów.

Szczególnem jest w Kosowie, że różnica dziennej ciepłoty w porównaniu z nocną jest mała, oraz że niema trwałych słot a nawet podczas tejże słońce kilka razy przez dzień się uśmiecha. Niema tu mgły, żadnych oparów (gdyż moczarów ani nawet podmokłych łąk tu niema), stąd tu mieszkający nie mają skłonności do przeziębień i do katarów, a zimnica (febra) to już całkiem tu nieznana; lekarzom tutejszym całymi latami nie zdarza się z nią spotkać ani też z tego powodu przepisywać chininy.

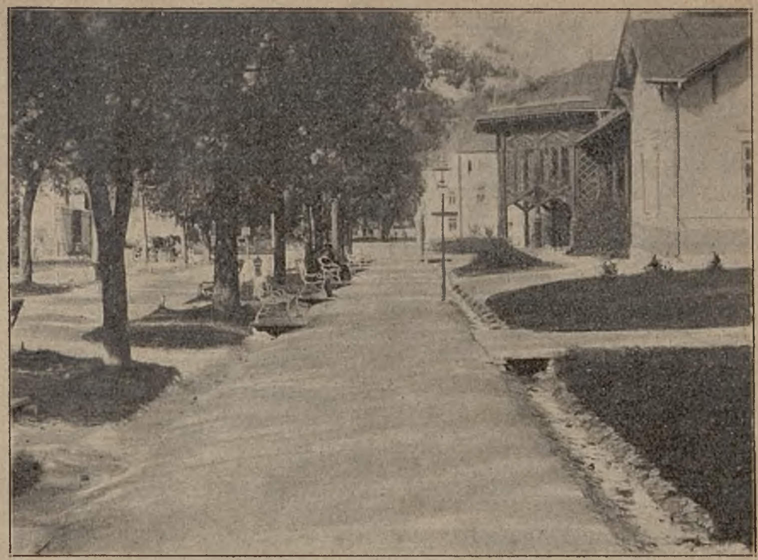
Kto poznał Kosów i nie jest uprzedzony fałszywemi informacyami, ten instynktownie ciągnie do jego pogodnego nieba, do tej wspaniałej natury, bogatej w przyrodzone dary, do jego sadów i spokoju w naturze.

Zwolennicy Kosowa przynają, że powszechna nazwa „Meran galicyjski“ nie jest dla tegoż przesadną.

Ludność tutejsza tak ruska (znani z oryginalności huculi) jak i mniejszość polska jest uprzejma pomimo wrodzonej dumy wolnego narodu górskiego, który nigdy nie robił pańszczyzny. Dla letników są szczególnie grzeczni, gdyż jako przemysłowi górale zrozumieli, że im więcej gości przyjedzie, tem więcej od nich zarobią. Zakładowi dra Tarnawskiego mają do zarzucenia, że zdałyby się dwa takie a jest tylko jeden, czyli że lubią zyski z letników i w tym względzie nie różnią się od górali zakopańskich, lecz jeszcze dość tani tu pobyt.

Zakład dra Tarnawskiego wpłynął bardzo na ich sposób życia. Stopa życiowa ich wzrosła. Budują większe domy, o szerszych oknach z wentylatorami, uprawiają jarzyny i szlachetne owoce a czystość w chatach i ubraniu widoczna.

Wystawa w Karlsbadzie. Z okazyi 60-letniego jubileuszu panowania cesarza Franciszka Józefa urządzona będzie w Karlsbadzie od dnia 25 lipca do 30 sierpnia rb. międzynarodowa wystawa handlu, przemysłu i higjeny społecznej.



KRYNICA.

Dochód czysty przeznaczony będzie na rzecz osób niezamożnych, leczących się w Karlsbadzie, bez różnicy wyznania.

W Krynicy kolej państwowa urządza na czas od dnia 5 czerwca do 30 września br. uboczną ekspedycyę pakunków i towarów. — Bliższe szczegóły zawierają dotyczące ogłoszenia, umieszczone w stacyach kolei państwowych, które również udzielają na żądanie ustnych wyjaśnień.

W międzynarowym zjeździe bolneologicznym w Amsterdamie, prócz wymienionych w poprzednim numerze, weźmie udział z Polaków także pani Jotejko z Brukseli.

Zjazd lekarski w Ciechocinku. W dniu 8 czerwca, tj. w drugim dniu Zielonych Świątek, odbędzie się w Ciechocinku jednodniowy zjazd lekarzy i higienistów oraz członków komitetu honorowego wystawy.

Program zjazdu jest następujący: punkt zborny dnia 8 czerwca, w parku, o godzinie $9^1/_2$ z rana. O godzinie 10 zwiedzanie wystawy; o godzinie 12 zwiedzanie łazienek oraz urządzeń balneotechnicznych zakładu kąpielowego; o godzinie 2 wspólny obiad; o godzinie 4 zwiedzanie warzelni, tężni, willi ciechocińskich, jak również najbliższych okolic Ciechocinka (ruin Raciążka, brzegów Wisły, wodociągu we wsi Kuczka); o godzinie 7 wspólna konferencya; o godzinie 9 kolacya; o godzinie 10 bal, koncert lub teatr.

Komitet wystawy, pragnąc przygotować wygodne pomieszczenie wszystkim lekarzom, którzy w przededniu zjazdu wieczornym lub nocnym pociągiem przyjadą do Ciechocinka, uprzejmie prosi wszystkich przyszłych uczestników zjazdu o wczesne zapisywanie się w sekretaryacie wystawy (Marszałkowska 110 tel. 130—30).

Termin zapisów kończy się w dniu 15 maja.

W sprawie wystawy samej komitet zawiadamia, że stosownie do zatwierdzonego przez władzę regulaminu wystawy, wyróżniającym się wystawcom wydawane będą odpowiednie odznaczenia.

Opłata za wynajęcie miejsc na wystawie winna być wnoszona na ręce skarbnika wystawy lub upoważnionego przez komitet specyalnego inkasenta za okazaniem kwitu sznurowego z pieczęcią komitetu i podpisem skarbnika.

Biuro informacyjne uzdrowisk. Przy wydziale balneologiczno-klimatologicznym warszawskiego Towarzystwa higienicznego, pozostającym pod przewodnictwem dra Józefa Jaworskiego, otworzono biuro informacyjne o zdrojowiskach i uzdrojowiskach.

Biuro to udziela w lokalu Towarzystwa (ul. Krakowskie-Przedmieście l. 66) szczegółowych informacyi co do warunków i bytu w danej miejscowości, środków komunikacyjnych, ceny mieszkań, kosztów utrzymania itd.

Zamiejscowej publiczności udziela się odpowiedzi listownie. Dotychczas biuro otrzymało ogłoszenia kartkowe o Ojcowie, Nałęczowie, Busku, Solcu i sanatoryum w Druskienikach.

Jesteśmy proszeni o zwrócenie się tą drogą do galicyjskich zarządów zdrojowych, by pod adresem biura nadesłały jak najrychlej informacye i swe publikacye reklamowe, jakie wydają przed sezonem, gdyż wiele osób zgłasza się do biura o informacye co do połączeń kolejowych, ceny mieszkań, taks zdrojowych kąpieli itd.

Komunikacya z Połągą. Połąga, która stać się może polską Ostendą, odgrodzona była dotychczas od świata z powodu utrudnionej i kosztownej komunikacyi. Zyska ona nareszcie na sezon nadchodzący stałą komunikacyę samochodową pomiędzy Libawą a Połągą, bo zaprowadzone dwa samochody, o sile 50 koni każdy, obsługiwać będą podróżnych.

Ulepszenie tej komunikacyi z Połągą jest bardzo na dobie w chwili przełomowej dla uzdrowisk krajowych, których zarządy powinny przekonać kuracyuszów tegorocznych, bojkotujących Niemców, że i one umieją starać się o wygody swoich gości, że rozumieją swój obowiązek i interes wspólny.

Ruch ten powinien być początkiem świetnego rozwoju uzdrowisk krajowych, które gorączkowo wzięły się do pracy, zakładają Towarzyswta przyjaciół, byleby sprostać koniecznemu postępowi i zastosowanym do niego wymaganiom.

Kąpiele radowe w Maryenbadzie. Jak donosi *Bohemia,* zarząd źródeł maryenbadzkich ma podobno zamiar urządzić także w Maryenbadzie lecznicę radową. Na stoku górskim w stronę Perlsbergu znajduje się niedaleko od gościńca stara, opuszczona kopalnia. Badania przedsięwzięte niedawno w szybach wykazały tam istnienie rad uranowych; woda zaskórna zaś posiada w bardzo znacznym stopniu właściwości radiograficzne. Ponieważ odległość opuszczonej kopalni od Maryenbadu wynosi w linii powietrznej tylko 13 kilometrów, więc nie byłoby trudno sprowadzać stamtąd do miasta albo rudę uranową, albo wodę rurami. Rokowania w tej sprawie nie są jeszcze ukończone, o ile się jednak zdaje, wydadzą pomyślny rezultat.

Towarzystwo przyjaciół Buska. Kielecka komisya gubernialna do spraw stowarzyszeń i związków zarejestrowała ustawę Towarzystwa przyjaciół Buska, wzorowaną na stosownej ustawie Tow. przyjaciół Ciechocinka.

Ustawę podpisali jako założyciele: dr. Majkowski, dr. Neuman, dr. Rubinstein i dr. Sulimierski.

Notatki bibliograficzne.

Redakcya otrzymała:

K. Trochanowski. Zdroje Iwonickie po ostatnim rozbiorze chemicznym dokonanym roku 1907.

Dr. Z. Czopp. Ostseebad. Kilka uwag na dobie w sprawie kąpielisk pruskich (odb. z „Kuryera Warszawskiego“ w Warszawie i „Nowej Reformy“ w Krakowie) 1908.

Zakład zdrojowo-kąpielowy Rymanów-Zdrój. Druk reklamowy.

Zakopane. (Rok I. Nr. 8). Czasopismo poświęcone sprawom Zakopanego. Red. Dr. J. Żychoń. — Zawiera informacye o Zakopanem. Orkan: Jak Józus chciał a jak mu wyszło. St. Lack: Listy z Zakopanego. Dr. Żychoń: Uwagi o obecnym stanie, o potrzebach i niedomaganiach Zakopanego (c. d.). St. Lack: O „stylu“ zakopiańskim. M. Zaruski: Z Tatr. Wiadomości bieżące.

Szczawnica. Zakład zdrojowo-kąpielowy, klimatyczno-żentyczny i kefirowy. Sprawozdanie za rok 1907.

Dr. E. van de Weyer i Dr. R. Wybauw. Über die Wirkung der Stahlwässer auf den Stoffwechsel. (Sonderabdr. aus d. Zeitsch. f. physikalische u. diaet. Ther. 1906/7 Bd. X).

Doc. Dr. A. Gabryszewski. Solanki i szczawy słono-alkaliczne jod zawierające w świetle nowszych badań a Iwonicz zdrój. Lwów 1907.

Spis lekarzy Polaków ordynujących w zdrojowiskach krajowych i obcych.

Abbazia: Dr. X. Gorski.

Baden pod Wiedniem: Dr. Kümmerling.

Biarritz: Dr. Bohdanowicz.

Birsztany: Dr. Grodecki.

Busko: Dr. Drewnowski, Majkowski, Rubinstajn, Sawicki, Sulimirski, Talko.

Bystra: (Śląsk austr.): Dr. Jekels.

Cudowa: Dr. Brodzki.

Ciechocinek: Dr. Arnstein, Besiekierski (chir.), Chwat, Ciągliński, Dembicki, Górski, Grudziński, Holc, Jezierski, Konarzewska, Lorentowicz, Lubowski, Polikier, Przyrembel, Pyrz, Ruppert, Rydzykowski, Sinołęcki, Steinberg, Tannenbaum, Wychowski.

Darków: Dr. Klimek.

Druskieniki: Dr. Bujakowski, Konwerski, Markiewicz, Sawicki, Zaleski.

Franzensbad: Dr. Moraczewska, Rosner, Steinsberg, Zeitner.

Gastein (Hof): Dr. Jeż.

Gleichenberg: Dr. Bulikowski.

Gries koło Bozen: Dr. Nazarkiewicz.

Hall (Bad): Dr. Feuerstein.

Inowrocław: Dr. Krzymiński, Przybyszewski.

Iwonicz: Dr. Berger, Damański, docent Gabryszewski, Lanes, Staniszewski, Stauber.

Karlsbad: Dr. docent Biernacki, Goldwasser (okul.), Hassewicz, Kaufmann, Kołaczkowski, Kostecki, Kretowicz, Kropf, Maleszewski, Moraczewski, Scharf, Śliwiński, Süsskind, Wasserthal.

Kissingen: Dr. F. Chłapowski, Maciejewski.

Kołobrzeg: Dr. A. Chłapowski.

Kosów: Dr. Tarnawski.

Krynica: Dr. Aronsohn, Askenazy, Better, Cercha. Dębicki, Ebers, Kmietowicz, Kopf, Lewicki, Lorentski, Mayer, Skórczewski, Tyszecki (dent.), Wąsowicz, Zarzycki, Zathay.

Lubień: Dr. Mikolašek, Obmiński.

Marienbad: Dr. Dobija, Eichhorn, Harajewicz, Kwiatkowski, Liebeskind, Prager, Reinhold, Schermant, Szczepański.

Maryówka: Dr. Zakrzewski.

Meran; Dr. Binder.

Morszyn: Dr. Jasiński.

Nałęczów: Dr. Babski, Dobrucki (raz na tydzień), Gałczyński, Gliński, Makowski, Malewski, Puławski (dyr. zakł.).

Nauhaim: Dr. Jankowski, Łowiński.

Nizza: Dr. Bohdanowicz.

Odessa: Dr. Jachimowicz.

Oeynhausen: Dr. Janta-Połczyński.

Ojców: Dr. Kozłowski.

Piszczany: Dr. Brand, Teichmann.
Połąga: Dr. Skowroński, Świętochowski (zakładowy).
Pustomyty: Dr. Blaim.
Rabka: Dr. Cholewicz, Kaden, Lang, Supiński (l. zakł.).
Reichenhall: Dr. Goldschmidt, Knobel, Sadowski.
Rymanów: Dr. Bielecki, Dukiet, Regiec, Wajgiel.
Sławuta: Dr. Dobrzycki, Dzierzbicki.
Solec: Dr. Daniewski, Knoff.
Swoszowice: Dr. Trzciński.
Szczawnica: Dr. Gorski, Hammerschlag, Kołączkowski, prof. Korczyński, Kretz, Kruszyński, Mohr, Singer, Żuliński.
Trenczyn: Dr. Filipkiewicz (lek. zakł,), Münz, Wobr.
Truskawiec: Dr. Krzyżanowski, Mindes, Pelczar, Praschil.
Vichy: Dr. Biernawski.
Wiesbaden: Dr. Błociszewski.
Wisła (Śląsk austr.): Dr. Zanietowski.
Wysowa: Dr. Kraszewski.
Zakopane: Dr. Brzeziński, Chramiec, Chwistek, Czaplicki, Dłuska, Dłuski, Gaik, Gawlik, Łazowski, Majewicz, Sokołowski (dent.), Żychoń.
Żegiestów: Dr. Piotrowski.

Nakładem Polskiego Tow. Balneologicznego. — Drukarnia Związkowa w Krakowie (ulica Mikołajska 13) pod zarządem A. Szyjewskiego.

RYMANÓW-ZDRÓJ

Drukarnia Związkowa w Krakowie.